OBSERVADOR DA VERDADE

ANO 84 | Nº 3
Julho - setembro de 2025

vida plena

"O MUNDO NÃO ERA DIGNO DELES"

CONHEÇA A HISTÓRIA DOS FIÉIS QUE PADECERAM SOB O REGIME TOTALITÁRIO DA ALEMANHA NAZISTA. É O 3º ARTIGO DA SÉRIE COMEMORATIVA DOS CEM ANOS DA 1ª CONFERÊNCIA GERAL

PEDRAS QUE CLAMAM
ENCONTRADO ARTEFATO DA CIDADE DE DAVI
Pág. 12

SAÚDE
SLEEPMAXING - CONCEITO QUE PROMETE UM SONO PERFEITO
Pág. 14

NOTÍCIAS
ACOMPANHE OS EVENTOS DA OBRA EM NOSSO PAÍS OCORRIDOS NO ÚLTIMO TRIMESTRE
Pág. 20

OBSERVADOR DA VERDADE

EDITADO TRIMESTRALMENTE:
Órgão oficial da Igreja Adventista do Sétimo Dia — Movimento de Reforma — no Brasil
Periódico dedicado à proclamação dos "mandamentos de Deus e da fé de Jesus"

EDIÇÕES VIDA PLENA:
Livros, revistas e folhetos sobre religião e saúde. Editora Missionária "A Verdade Presente"
Rua: Flor de Cactus, 140 - CEP 08597-640 - Itaquaquecetuba, SP - Telefax (11) 2198-1800
E-mail: redacao@emvp.com.br

EDITORIAL

"Este mundo não era digno deles"

"*Um ao outro ajudou e ao seu companheiro disse: Esforça-te!*" (Isaías 41:6).

Caros leitores,

É com alegria que apresentamos mais uma edição da revista *Observador*, cobrindo temas que nos fazem refletir sobre a história, a saúde e a fé. Nosso objetivo é oferecer conteúdo relevante para a edificação espiritual e o conhecimento.

O artigo principal deste número, que faz parte da comemoração dos cem anos da primeira Conferência Geral do Movimento de Reforma, intitulado *Este mundo não era digno deles*, resgata a memória dos nossos irmãos que enfrentaram a perseguição sob o regime nazista. Com base em novas fontes históricas, o texto revela o impacto da fidelidade ao sábado e à consciência cristã durante os anos sombrios do Terceiro Reich. Essa narrativa reforça o valor da perseverança e da identidade reformista, especialmente em tempos de crise e opressão.

Em nossa seção de saúde, o artigo *Sleepmaxing – A nova obsessão* traz um alerta sobre os perigos da busca exagerada pelo sono perfeito. O fenômeno do *sleepmaxing* tem levado muitas pessoas a uma compulsão na tentativa de otimizar cada detalhe do sono quando, na realidade, o excesso de preocupação pode gerar resultados muito diferentes.

Por fim, *Pedras que clamam* nos leva ao fascinante mundo da arqueologia bíblica, destacando a descoberta de um selo de 2.700 anos no Parque Nacional da Cidade de Davi. Esse achado não apenas confirma aspectos históricos da sociedade judaica antiga, mas também evidencia a influência assíria sobre os israelitas daquele período.

Além dos artigos principais, esta edição traz um resumo das atividades realizadas recentemente, como batismos, reuniões e conferências que ocorreram no Brasil. Esperamos que cada página fortaleça sua fé e amplie seu conhecimento.

Boa leitura!

Dorval Fagundes
Gerente de redação

EXPEDIENTE:

Supervisão geral: Joel Ramos da Silva
Gerente financeiro: Elson Wittmann Agoeiro
Gerente de redação, revisor e preparador de textos: Dorval Fagundes
Projeto visual: Emerson Freire
E-mail da revista: redacao@emvp.com.br
Ilustrações e imagens: Shutterstock, Depositphotos, Wikimedia Commons, Freepik e Copilot

ÍNDICE

MATÉRIA DE CAPA

SÉRIE "CENTENÁRIO DA PRIMEIRA ASSEMBLEIA"
"ESTE MUNDO NÃO ERA DIGNO DELES" | 4

12 | **´PEDRAS QUE CLAMAM**
ENCONTRADO ARTEFATO BÍBLICO DA ÉPOCA DO PRIMEIRO TEMPLO

14 | **SAÚDE**
SLEEPMAXING – O CONCEITO QUE PROMETE UM SONO PERFEITO

20 | **NOTÍCIAS**

SÉRIE "CENTENÁRIO DA PRIMEIRA ASSEMBLEIA"

ARTIGO 3

"ESTE MUNDO NÃO ERA DIGNO DELES"

1ª PARTE

A perseguição fez parte da nossa história

Por Alexandre de Araújo

Professor, geógrafo e estudioso da história do adventismo

A perseguição não marcou apenas os primeiros anos do Movimento de Reforma. Ao longo de mais de um século, enfrentamos tortura e martírio sob regimes ditatoriais. A ascensão do Nazismo, a Segunda Guerra Mundial e os anos da Guerra Fria (1947–1991) foram períodos de dor e sofrimento para a Igreja Remanescente.

Resgatar essa história é essencial para as novas gerações de reformistas. Em tempos de pós-modernidade e relativismo, esquecer o passado significa correr o risco de perder nossa identidade. E, sem identidade, nos tornamos apenas mais uma voz entre tantas outras do cenário religioso atual.

Nesta primeira parte, vamos lembrar a situação vivida pelos nossos irmãos durante o regime nazista, nos anos que antecederam a Segunda Guerra Mundial. Na próxima edição, trataremos do sofrimento dos reformistas que viveram atrás da Cortina de Ferro, especialmente na Rússia e na Romênia.

A REPÚBLICA DE WEIMAR E O AVANÇO DO NAZISMO

Após a derrota na Primeira Guerra Mundial, a Alemanha mergulhou numa crise política e econômica. O governo que assumiu ficou conhecido como República de Weimar (1919-1933). França e Inglaterra, temendo a recuperação alemã, exigiram pesadas indenizações por meio do Tratado de Versalhes. As condições impostas feriram profundamente o orgulho do povo alemão. Buscando evitar outro conflito, os países vencedores acabaram alimentando o sentimento de revanche que impulsionaria a Alemanha a outra guerra.

O período entre as guerras foi duro para o povo alemão. Desemprego e fome vieram com uma hiperinflação sem precedentes. Queimar dinheiro na lareira saía mais barato do que comprar lenha. A miséria trouxe também a degradação moral. Esse cenário era intolerável para o orgulho germânico. As peças do xadrez político estavam posicionadas.

Hitler agiu rapidamente. Usou a Gestapo, a polícia secreta do Reich, para perseguir e eliminar seus adversários

Na eleição de 1932, o povo alemão demonstrou desconfiança em relação aos partidos. Mesmo com a vitória eleitoral, o presidente Paul von Hindenburg nomeou Adolf Hitler como chanceler, acreditando que ele poderia governar com apoio popular. Estava enganado.

Hitler agiu rapidamente. Usou a Gestapo, a polícia secreta, para perseguir e eliminar seus adversários. Logo se tornou o líder absoluto da nação (Führer). Como nacionalista extremista, via como inimigo qualquer grupo que pensasse diferente de sua ideologia. Embora pequeno na Alemanha, o Movimento de Reforma se encaixava nesse perfil.

O INÍCIO DA PERSEGUIÇÃO NAZISTA

Quando Hitler assumiu o poder, foi recebido como salvador da pátria, tanto pelo povo quanto pela Igreja Adventista. Ele defendia valores familiares conservadores, combatia a pornografia e a prostituição, não fumava, não bebia e era vegetariano. Esses aspectos contribuíram para que muitos o vissem com bons olhos. A igreja não se opôs ao uso da saudação nazista nem ao símbolo da suástica. Em Friedensau, com forte presença adventista, o partido nazista obteve 99,9% dos votos. Aqueles que não compartilhavam do mesmo entusiasmo eram orientados a manter discrição para não prejudicar o "bom nome da igreja".

Em uma carta datada de 4 de abril de 1940, Adolf Minck, presidente da Divisão da Europa Central da Igreja Adventista, escreveu aos diretores e ministros na Alemanha.

Nela, relatou que algumas autoridades haviam chamado sua atenção para o fato de certos membros se recusarem a trabalhar aos sábados, mesmo quando designados para funções militares ou atividades consideradas essenciais. Segundo ele, esses casos foram tratados e resolvidos com a ajuda dos ministros locais. No entanto, Minck reforçou a orientação de que os membros deveriam ser instruídos a cumprir com suas obrigações diante do Estado, baseando-se nas Escrituras. A carta afirmava:

> "A aceitação do serviço militar e de guerra, de acordo com a Bíblia, inclui o cumprimento das obrigações que dele decorrem. [...]

> Quanto mais fiel e conscienciosamente todo adventista estiver fazendo o seu dever no posto atribuído a ele neste tempo de guerra, mais ele pode esperar compreensão e acolhimento para as suas convicções de fé e consciência em tempo de paz."[1]

Apesar de demonstrações como essa, a Gestapo dissolveu a Igreja Adventista em regiões da Prússia e Hesse, confiscando propriedades no dia 26 de novembro de 1933. A justificativa era de que a igreja era influenciada por valores judaicos. Para tentar reverter a situação, a igreja promoveu mudanças internas. O termo "sábado" foi substituído por "ruhetag" (dia de descanso), "Escola Sabatina" virou "Escola Bíblica" e expressões como "Sião" deixaram de ser usadas.[2]

Em 20 de dezembro de 1933, foi enviada uma carta ao Ministro do Interior, Wilhelm Frick. Nela, além de detalhar as mudanças feitas, a Igreja deixou claro que não queria ser confundida com os Adventistas do Sétimo Dia Movimento de Reforma, acusando-os de serem antigovernistas e de seguirem doutrinas absurdas.[3]

Essa carta teve sérias consequências. Na época, o Movimento de Reforma tinha cerca de dois mil membros na Alemanha. Éramos poucos, mas o regime nazista não se importava com números, e sim com atitudes. A recusa em servir ao exército, em fazer a saudação nazista e em renunciar à guarda do sábado era vista como afronta ao Estado.

A perseguição começou com uma carta entregue pessoalmente por Emil Gugel, líder da Igreja Adventista, a Heinrich Himmler, figura central do Partido Nazista. Datada de 26 de janeiro de 1934, a carta afirmava que o Movimento de Reforma mantinha uma "postura inadequada em relação ao Estado e

O 3º Reich usou todo o aparato do Estado nazista para eliminar o maior número possível de dissidentes

No dia 29 de abril de 1936, o regime nazista, por meio de Reinhard Heydrich, decretou a proibição do Movimento de Reforma. A justificativa era que os objetivos do grupo contrariavam a visão de mundo do Nacional-Socialismo.

às autoridades". Uma semana depois, Himmler repassou o documento ao serviço secreto alemão, sob o comando de Reinhard Heydrich. Antes da guerra, a sede da Conferência Geral do Movimento de Reforma ficava em Ibersnhagen, perto de Hannover. Diante da ameaça de confisco, os bens da União Alemã e da Conferência Geral foram vendidos em 1935. Todo o material — móveis, equipamentos, registros — foi levado para uma casa alugada próxima à igreja local. Quando o prédio foi lacrado no ano seguinte, os principais recursos já estavam em segurança. Do que foi apreendido pelo governo, a igreja só conseguiu recuperar uma máquina de escrever.

No dia 29 de abril de 1936, o regime nazista, por meio de Reinhard Heydrich, decretou a proibição do Movimento de Reforma. A justificativa era que os objetivos do grupo contrariavam a visão de mundo do Nacional-Socialismo. A Conferência Geral, que havia sido registrada oficialmente em 11 de janeiro de 1929, foi dissolvida pela Gestapo em 11 de maio de 1936. A União Alemã, registrada anteriormente em 21 de março de 1927, teve seu registro cassado no dia seguinte à dissolução da Conferência Geral.[4] O decreto dizia:

> Berlim SW 11, 29 de abril de 1936
> "[...] Com base no decreto de 28/02/1936, parágrafo primeiro, assinado pelo presidente da República para a proteção do povo e do Estado (Jornal da Lei Federal 1, p. 83), a seita chamada 'Adventistas do Sétimo Dia Movimento de Reforma' está dissolvida e proibida em todo o território federal. Suas propriedades deverão ser confiscadas. Qualquer infração a este decreto será punida de acordo com o parágrafo quarto do decreto de 28/02/1933.
> **Razões:** Sob o disfarce de promoverem atividades religiosas, os 'Adventistas do Sétimo Dia Movimento de Reforma' buscam alcançar objetivos contrários à ideologia do Nacional-Socialismo. Seus membros recusam-se a prestar serviço militar e a fazer a saudação alemã. [...]
> [...] Declaram publicamente que não têm pátria, pois possuem uma mentalidade internacional e consideram todos os seres humanos como irmãos. Como essa postura pode causar confusão, a dissolução do grupo é necessária para a proteção do povo e do Estado."[5]

TEMPOS DIFÍCEIS: 1933–1939

A partir da proibição oficial, ser reformista passou a ser crime na Alemanha nazista. A perseguição seguiu dois períodos distintos. Entre 1936 e o início da guerra, em 1939, os reformistas foram presos e levados a julgamento. As sentenças variavam entre multas e prisão. Já durante a guerra, os fiéis passaram a ser enviados diretamente para campos de concentração. Muitos nunca voltaram para casa.

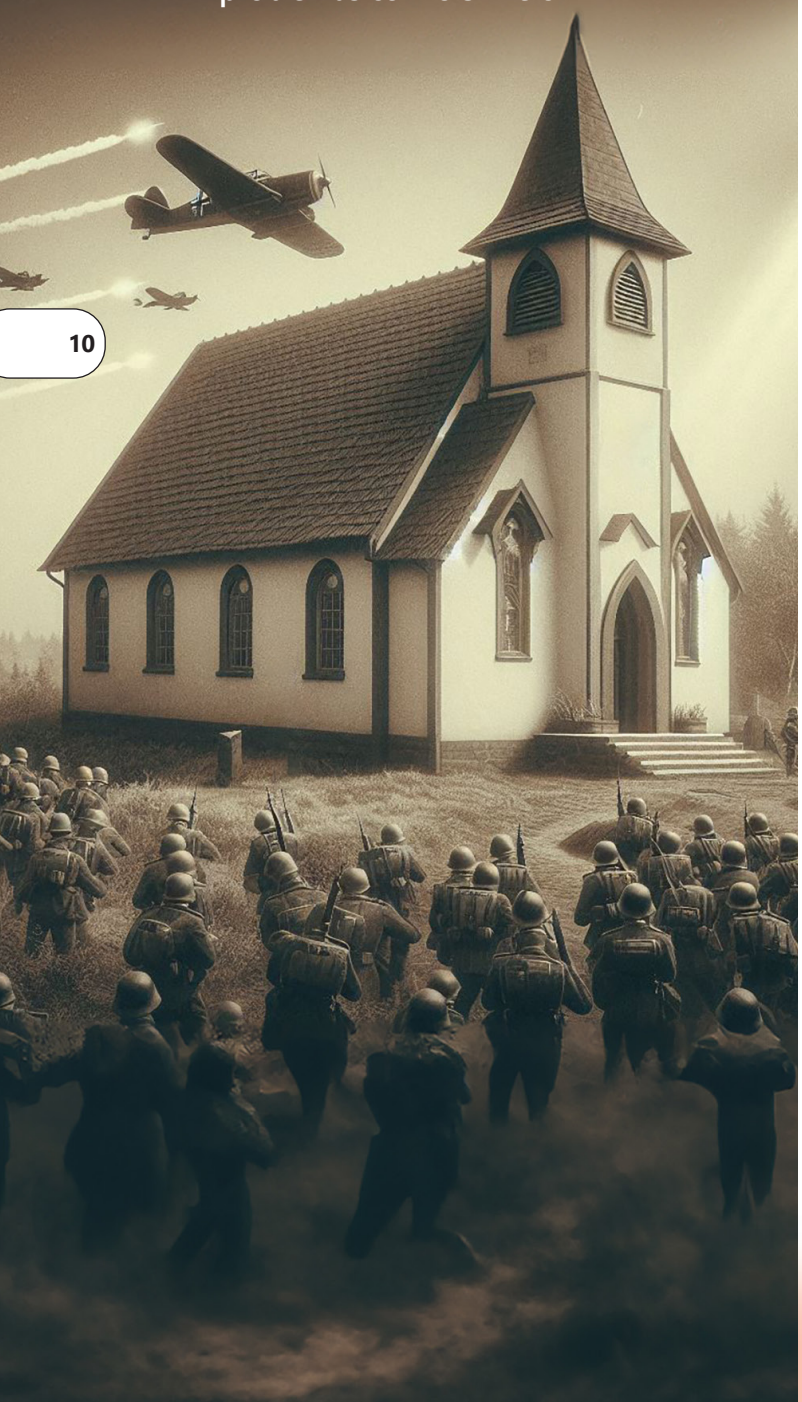
Com os cultos proibidos, os irmãos passaram a se reunir escondidos, em florestas próximas das cidades, como Mannheim, Lahr, Leipzig, Chemnitz, entre outras. Em Düren, os encontros aconteciam no cemitério local. A Gestapo monitorava essas reuniões por meio de informantes. Quando os participantes eram identificados, denúncias eram feitas e processos abertos. Várias comunidades inteiras foram julgadas em tribunais nazistas, com audiências que duravam entre 30 e 45 minutos. As cidades onde isso ocorreu incluem Aachen, Bielefeld, Chemnitz, Dresden, Essen, Frankfurt, Hanover, Kattowitz, Lahr, Leipzig, Mannheim, Memmingen, Munique, Pforzheim, Schwerin, Stettin, Solingen e Wuppertal.

Mas o que exatamente era considerado crime? Em Mannheim, frequentar dois cultos de oração à noite levava a seis semanas de prisão. Em Frankfurt, participar da Santa Ceia resultava em multa equivalente a um mês de salário. Em Bielefeld, caminhar na floresta no sábado à tarde podia render quatro meses de cadeia. Já em Wuppertal, membros foram condenados a pagar multas de até dez meses de salário por frequentarem os cultos.

As penas não seguiam padrão. Dependendo do juiz, a prisão podia variar de um mês a dois anos. Quem fosse condenado passava a ter antecedentes criminais, o que praticamente anulava as chances de conseguir emprego digno ou cargo público. Muitos tiveram suas correspondências interceptadas.

Campo de concentração chamado Auschwitz-Birkenau. Esse complexo de campos de concentração e extermínio durante a Segunda Guerra Mundial estava localizado próximo à cidade de Oświęcim, na Polônia

Entre as igrejas protestantes livres, o Movimento de Reforma foi responsável por 37% dos casos de objeção de consciência que resultaram em martírio durante o Terceiro Reich. Isso quer dizer que uma grande porcentagem de nossos irmãos acabou enfrentando problemas com o 3º Reich



Muitos dos nossos irmãos viviam da agricultura e dependiam da terra para sustentar suas famílias. Durante esse período, a fome atingiu várias casas. Gittlieb Metzner, por exemplo, tinha um pedaço de terra de onde tirava o sustento para a esposa e quatro filhos pequenos. Aos sábados, a polícia ia até sua casa buscar as crianças à força para levá-las à escola. Além disso, a família era constantemente multada por insistir em participar dos cultos. Com o tempo, essas sanções quase levaram à falência e à perda do sítio. Quando a guerra começou, os quatro filhos foram separados dos pais e entregues para adoção. O pai jamais retornou para casa — morreu em um campo de concentração. O único filho homem também desapareceu e nunca mais foi visto.[6] Pais que contrariavam as regras do regime perdiam a guarda dos filhos. Crianças eram levadas de seus lares e entregues a famílias ligadas ao Nacional-Socialismo. No fim da guerra, descobriu-se que muitas dessas crianças sofreram abusos nas casas adotivas. Um exemplo é o caso Pietz. A criança foi encontrada somente em 1947, num orfanato na Baviera, graças ao trabalho da Cruz Vermelha.[7]

O TESTEMUNHO DE PANAITESCU

Gheorghe Panaitescu era obreiro na Alemanha quando Hitler chegou ao poder em 1933. Seu campo missionário ficava no norte do país. Ele trabalhava junto ao pastor Joseph Adamczak. Os dois viajavam constantemente para visitar igrejas, grupos e irmãos isolados. Como esse trabalho era proibido, eles se disfarçavam como representantes comerciais de uma empresa de sementes. Vendiam mudas de árvores frutíferas, hortaliças, flores e ferramentas de jardinagem. No entanto, a farsa durou pouco. Eles foram denunciados e tiveram sérios problemas com as autoridades ao descobrirem que o verdadeiro propósito das viagens era visitar e fortalecer as igrejas reformistas, que haviam sido proibidas.

Mesmo com os cultos proibidos, duas ou três famílias ainda se reuniam em casas particulares aos sábados. Em certa ocasião, uma reunião na casa de Adamczak, em Hannover, foi especial. Haveria celebração da

Santa Ceia e recepção de um recém-batizado. Cerca de 35 pessoas estavam presentes. Infelizmente, o culto foi denunciado por uma irmã considerada "fraca na fé". Todos os presentes foram intimados a comparecer em juízo no dia 9 de janeiro de 1937. O julgamento condenou todos à prisão. Dois ministros e o tesoureiro da União receberam pena de um ano. Obreiros e colportores foram sentenciados a seis meses. Os membros leigos, incluindo a esposa de Panaitescu, pegaram dois meses de prisão.

Depois desses acontecimentos, Panaitescu fugiu para a Suíça. Mais tarde, mudou-se com a família para a Argentina, onde finalmente encontrou liberdade para viver sua fé.[8]

NOVAS FONTES

Edições anteriores da revista *Observador da verdade* já tinham abordado algumas experiências do nosso povo na Alemanha e na Polônia durante o regime nazista. No entanto, é importante destacar que o sofrimento não se limitou aos nomes citados naquela ocasião. Há um esforço crescente para preservar a memória desses cristãos fiéis e contar suas histórias com mais profundidade.

Durante muito tempo, a principal fonte de informação sobre esses mártires foi o livro *And Follow Their Faith!* (*E sigam sua fé!*, em tradução livre), escrito por Franz Fleschutz. Essa obra foi traduzida para o espanhol, com o título *Seguid su fé*, e para o português como *Mártires do Século XX* (2013).

O que muitos talvez ainda não saibam é que novas pesquisas vêm ampliando esse acervo histórico. Dois livros em alemão foram publicados recentemente com esse propósito. O primeiro deles se chama *Du sammelst meine Tränen* (*Tu recolhes as minhas lágrimas,* em tradução livre). A obra reúne depoimentos, testemunhos, cartas e fotografias de diversos mártires reformistas, aprofundando-se muito além do trabalho inicial de Fleschutz.

O segundo livro, *Ihr Ende Schautan – Evangelische Märtyrer des 20. Jahrhunderts* (*Observai o fim deles – Mártires evangélicos do século XX,* em tradução livre), foi organizado por uma aliança evangélica que busca resgatar a memória dos cristãos que sofreram perseguição durante o regime nazista. Essa obra tem formato de enciclopédia biográfica e está organizada em ordem alfabética por país. A Polônia possui a maior quantidade de registros, já que ali foram instalados os maiores campos de concentração da época, destacando-se o de Auschwitz.

Ao consultar o índice, é possível reconhecer vários nomes de reformistas, verdadeiros heróis da fé, cujos testemunhos agora estão devidamente registrados para as futuras gerações.

Na Alemanha, as igrejas cristãs se dividiam em dois grandes grupos: as oficiais e as livres. As oficiais, como a Igreja Católica e a Luterana, tinham seus sacerdotes e ministros como funcionários do Estado. Já as igrejas independentes, sem vínculo com o governo, eram chamadas de Livres. Nesse grupo está incluída a Igreja Adventista do Sétimo Dia Movimento de Reforma. Entre as igrejas protestantes livres, o Movimento de Reforma foi responsável por 37% dos casos de objeção de consciência que resultaram em martírio durante o Terceiro Reich. Esse dado revela não só a firmeza da fé professada, mas também a disposição de nossos irmãos em pagar o preço mais alto por se manterem fiéis à verdade que haviam abraçado. ■

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 - Documento citado por Marco Antônio Simões em *As Testemunhas de Jeová e o regime Nazista*: uma análise das causas ideológicas do conflito. Doutorado em Ciências Sociais. Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2016. p. 98.

2 - Para saber mais sobre o envolvimento da Igreja Adventista com o Nazismo recomendamos o artigo de Haroldo Alomía: *Fatal Flirting: The Nazi State and Seventh Adventist Church.* Journal of Adventist Mission Studies, vol,6 [2010], nº 1, Art. 2.

3 - SIMÕES, *ibidem*, p. 99.

4 - É preciso esclarecer que a União Alemã há tinha feito um registro antes, lavrado em 23 de deembro de 1919. O nome adotado naquela época era *Sociedade Missionária Internacional dos Adventistas do Sétimo Dia firmados na plataforma de 1844*. O segundo registro, depois do cancelamento do primeiro, identifica a igreja com o nome de *Sociedade Missionária Internacional dos Adventistas do Sétimo Dia Movimento de Reforma/União Alemã*.

5- BALBACH, *A História dos ASD-MR*, pp. 209 e 210; FLESCHUTZ, Hans. *Mártires do século XX*, pp. 14 e 15.

6 - FLESCHUTZ, Franz. *Mártires do século XX*. São Paulo, SP: Casa Publicadora Firmamento, 2013, pp. 27 e 28.

7 - **Disponível em**: https://de.wikipedia.org/wiki/Internationale_Missionsgesellschaft_der_Siebenten-Tags-Adventisten,_Reformationsbewegung **Acesso em**: 30 de mar 2025.

8 - VICENTE, Paulo Eduardo. *Anotações da aula de História denominacional*. Seminário Teológico Ebenézer., sem data, p. 21.

ENCONTRADO ARTEFATO BÍBLICO DA ÉPOCA DO PRIMEIRO TEMPLO

Arqueólogos descobrem selo de 2.700 anos que ajuda a entender a sociedade judaica da época

Por Alexandre de Araújo | Geógrafo e autor

No ano passado, arqueólogos comemoraram a descoberta de um selo no Parque Nacional da Cidade de Davi. Ele exibe uma figura alada (gênio protetor) e um nome em hebraico antigo. Feito em pedra negra, a peça pode ajudar a entender vários aspectos da sociedade que vivia na cidade de Jerusalém há 2.700 anos.

A qualidade do acabamento do objeto chamou a atenção dos arqueólogos. De acordo com o diretor de escavações, Dr. Yuval Baruch, isso evidencia que ler e escrever era mais difundido naquele tempo do que se imaginava. A alfabetização parece não estar limitada apenas à elite ligada à monarquia e ao templo. É possível que os comerciantes dominassem essa habilidade para realizar negócios.

Além disso, a peça revela a influência cultural assíria sobre a sociedade judaica na época. O selo mostra um gênio alado em estilo neoassírio,

destacando a força dos hábitos culturais assírios nos séculos 7 e 8 a.C. sobre os judeus. Além da imagem de um braço erguido, ela tem gravado o nome "*LeYeho'ezer ben Hosh'ayahu*". A inscrição faz referência a nomes populares naquele tempo, como Yeho'ezer (ou Yo'ezer) [Joezer] e Azarias, filho de Oseias.

O Dr. Filip Vukosavovic, da Autoridade de Antiguidades de Israel, explica que é possível que a peça tenha pertencido a um alto funcionário da administração do Reino de Judá. No entanto, a influência assíria não necessariamente afetou a lealdade e as crenças pessoais de todas as pessoas entre o povo de Deus da época. ■

SLEEPMAXXING
O CONCEITO QUE PROMETE UM SONO PERFEITO

Por Dorval Fagundes | Gerente de Redação

A obsessão com um sono perfeito sempre garante um descanso de qualidade?

Lucas, um jovem profissional da área de Tecnologia da Informação, vivia sob o peso invisível da ansiedade. As demandas incessantes do trabalho, os prazos apertados e a constante necessidade de atualização tecnológica o amarraram a preocupações que invadiam até mesmo o descanso noturno. O sono, que deveria ser um refúgio reparador, tornara-se um campo de batalha em que a mente agitada de Lucas resistia ao descanso. Inquieto e exausto, ele buscava incessantemente uma solução, um caminho para otimizar seu repouso e, consequentemente, sua performance no dia seguinte.

Foi em meio a essa busca on-line, navegando por fóruns e redes sociais dedicados ao bem-estar e à produtividade, que Lucas se deparou com um termo que prometia o segredo para o sono perfeito: o *sleepmaxxing* ("otimização do sono", em tradução livre). A ideia o seduziu instantaneamente. Um universo de técnicas e estratégias, desde as mais convencionais até as mais inusitadas, surgia como um mapa para alcançar um descanso de qualidade superior, capaz de turbinar sua energia, aprimorar seu foco e, finalmente, silenciar a ansiedade que o assombrava.

Animado com a perspectiva de dominar a arte do sono, Lucas mergulhou de cabeça no *sleepmaxxing*. Ele baixou aplicativos de monitoramento do sono, ansioso por rastrear cada ciclo, cada minuto de sono profundo. Investiu em cortinas blecaute para garantir a escuridão total do quarto e ajustou o termostato do ar-condicionado para uma temperatura considerada ideal. Adotou uma rotina noturna rigorosa, com horários fixos para se deitar e despertar, evitando telas e refeições pesadas antes de dormir. Sua busca pela otimização o levou a experimentar suplementos vitamínicos e minerais, e, em um momento de maior desespero, chegou até mesmo a testar a controversa técnica de tapar a boca com fita adesiva, na esperança de melhorar a respiração nasal e evitar o ronco durante a noite.

As redes sociais, como TikTok® e Instagram®, atuam como catalisadores dessa tendência, espalhando rapidamente dicas e técnicas de sleepmaxxing por meio de vídeos curtos e visualmente atraentes

No entanto, à medida que Lucas se esforçava para alcançar o "sono perfeito" prometido pelo *sleepmaxing*, um efeito colateral inesperado começou a se manifestar. A obsessão pelo controle de cada aspecto do seu descanso, a frustração ao constatar que as métricas dos aplicativos nem sempre correspondiam às suas expectativas, e a constante preocupação em seguir à risca todas as recomendações transformaram a hora de dormir em um momento de crescente ansiedade. Ao contrário do que esperava, quanto mais Lucas se dedicava a otimizar seu sono, mais distante ele parecia ficar de um descanso verdadeiramente reparador. A insônia, antes uma visitante ocasional, tornou-se agora uma presença constante em suas noites.

O que acontece, então, quando tentamos controlar algo que, em sua essência, deveria ser um processo natural e espontâneo? Será que essa busca incessante pela perfeição do sono, impulsionada pela tendência do *sleepmaxing*, não estaria nos conduzindo a um novo e astuto problema? Prepare-se para mergulhar no universo da **ortossonia**, um transtorno de surgimento recente caracterizado por uma preocupação excessiva e não saudável em obter um sono considerado perfeito, e descubra como a busca pela noite ideal pode, ironicamente, nos privar de um descanso tranquilo e revigorante.

Desvendando o sleepmaxing

O termo *sleepmaxing* emergiu na internet como a mais recente onda na busca pela otimização pessoal. Em sua essência, define-se como a tentativa extrema de melhorar a qualidade do sono pela implantação de uma variedade truques, receitas e otimizações. Essa tendência vai além das práticas tradicionais de higiene do sono, incorporando desde o uso de tecnologias avançadas e suplementos até técnicas não convencionais, muitas vezes desprovidas de validação científica robusta.

A ascensão do *sleepmaxing* pode ser o resultado de diversos fatores interligados. Primeiramente, ele se alinha com a crescente cultura do *biohacking*, no qual indivíduos buscam aprimorar a própria biologia e fisiologia por meio de intervenções diversas, visando o máximo desempenho em todas as áreas da vida. O sono, reconhecido como um pilar fundamental da saúde e da produtividade, naturalmente se tornou um alvo para essa mentalidade de máxima otimização. Além disso, a sociedade contemporânea valoriza enormemente a produtividade e a eficiência. A ideia de que um sono "perfeito" pode levar a um aumento significativo da energia, da capacidade cognitiva e do bem-estar geral combina muito com essa busca incessante por performance. As redes sociais, como TikTok® e Instagram®, atuam como catalisadores dessa tendência, espalhando rapidamente dicas e técnicas de *sleepmaxing* por meio de vídeos curtos e visualmente atraentes.

Contudo, reside aqui o problema central do *sleepmaxing*. A busca obsessiva por um sono perfeito, alimentada por informações nem sempre confiáveis, pode levar a um ciclo de ansiedade e frustração, culminando no efeito oposto do desejado: uma pior qualidade do

sono. É necessário, portanto, analisar criticamente as promessas do *sleepmaxing* para entender entre o que realmente funciona, baseado em evidências científicas, e o que não passa de modismo ou crença sem fundamento.

Então, o que realmente funciona para um sono de qualidade?

O sono não é apenas um período de inatividade; é um processo biológico ativo e básico para a nossa saúde física e mental. Durante o sono, o corpo e a mente realizam funções essenciais que nos permitem atuar de maneira ideal quando estamos acordados. No nível cerebral, o sono facilita a consolidação da memória, o que significa que as informações aprendidas durante o dia são processadas e armazenadas para uso futuro. Além disso, o sono permite que o cérebro elimine resíduos metabólicos acumulados durante a atividade cerebral, como se fizesse uma "faxina" noturna.

Mas como o sono funciona biologicamente? Dois processos principais regulam nosso ciclo sono-vigília: o *ritmo circadiano* e a *pressão do sono*. O **ritmo circadiano** é o nosso "relógio biológico" interno de 24 horas, influenciado principalmente pela luz e pela escuridão. Ele regula diversos processos fisiológicos, incluindo a liberação de hormônios como a melatonina, que induz o sono, e o cortisol, que nos ajuda a despertar. Já a **pressão do sono**, também conhecida como impulso homeostático, aumenta gradualmente ao longo do dia à medida que acumulamos no cérebro uma substância chamada adenosina. Ela age como um sinal de que precisamos descansar, diminuindo a atividade neuronal e nos tornando mais sonolentos.

Ao longo da noite, passamos por diferentes **fases do sono**: sono não REM (que inclui os estágios leve, intermediário e profundo) e sono REM (movimento rápido dos olhos). Cada uma dessas fases desempenha um papel importante na nossa recuperação física e mental. O **sono profundo** é decisivo para a reparação tecidual, o crescimento muscular e a restauração da energia física. O **sono REM** é caracterizado pela intensa atividade cerebral, semelhante à vigília, e está fortemente associado à estabilização da memória emocional e ao processamento de informações complexas. O **sono leve** atua como uma ponte entre a vigília e os estágios mais profundos, facilitando a transição entre eles. Um ciclo de sono saudável envolve a progressão por todas essas fases várias vezes ao longo da noite.

Compreender a ciência do sono nos ajuda a identificar as práticas que realmente funcionam para melhorar sua qualidade. A **higiene do sono baseada em evidências** é um conjunto de recomendações comportamentais e ambientais que comprovadamente favorecem um sono saudável:

- **Rotina de horários fixos:** Ir para a cama e acordar no mesmo horário todos os dias, inclusive nos fins de semana, ajuda a regular o ritmo circadiano.
- **Ambiente escuro, silencioso e fresco:** Um quarto otimizado para o sono, livre de luz e ruídos excessivos e com uma temperatura agradável, facilita o adormecer e a manutenção do sono.
- **Redução da exposição a telas antes de dormir:** A luz azul emitida por dispositivos eletrônicos tende a suprimir a produção de melatonina, dificultando o sono.
- **Exercícios físicos regulares (mas não muito tarde):** A atividade física regular pode melhorar a qualidade do sono, mas praticá-la muito perto da hora de dormir pode ter um efeito contrário.
- **Controle de refeições antes do sono:** Estimulantes como a cafeína interferem negativamente no sono.

Sim, uma boa noite de sono é muito importante para a performance geral do ser humano. Contudo, é normal você às vezes não alcançar essa noite "perfeita" de recuperaçãos

O ritmo circadiano é o nosso "relógio biológico" interno de 24 horas, influenciado principalmente pela luz e pela escuridão. Ele regula diversos processos fisiológicos, incluindo a liberação de hormônios como a melatonina, que induz o sono, e o cortisol, que nos ajuda a despertar

Refeições pesadas exigem mais do sistema digestório, e embora possam a princípio induzir o sono, frequentemente causam desconforto noturno, aumentam o risco de refluxo e não deixam o corpo repousar como deveria. Além da comprovação científica, existe o apoio da revelação quanto a se evitar comer exatamente antes de dormir:

"Muitas pessoas têm o hábito prejudicial de comer antes de dormir. Mesmo após as três refeições normais do dia, elas sentem uma leve fraqueza, achando que estão com fome, e acabam fazendo um lanche extra, como se precisassem de uma quarta refeição. Essa prática errada vira um costume, e elas passam a acreditar que não conseguem dormir sem comer algo antes de ir para a cama. [...] O estômago, já cansado, tenta avisar que precisa de descanso, mas é obrigado a processar mais alimentos. Isso ativa os órgãos digestivos, que começam a trabalhar novamente mesmo durante o período de repouso. Como resultado, o sono dessas pessoas é agitado, frequentemente perturbado por sonhos ruins. Elas acordam pela manhã sentindo-se cansadas, sem energia e sem apetite. Com o tempo, o organismo inteiro sofre. A falta de descanso para o sistema digestivo enfraquece seu funcionamento, o que prejudica a vitalidade geral da pessoa. A energia diminui e o corpo não consegue se recuperar adequadamente durante a noite." — *Conselhos sobre o regime alimentar,* p. 174. [Tradução: Dorval Fagundes.]

• **Estratégias de relaxamento e gerenciamento do estresse:** Técnicas como respiração profunda e alongamentos suaves podem ajudar a acalmar a mente e preparar o corpo para o descanso.

Por outro lado, é importante desmascarar algumas ideias sobre o sono que não têm base científica sólida. A busca pelo **sono perfeito** é uma ilusão, pois a qualidade e a duração do sono variam naturalmente de noite para noite, influenciadas por diversos fatores como estresse, alimentação e atividade física.

Quando a otimização se torna obsessão

A busca por um sono de qualidade é, sem dúvida, um objetivo louvável. No entanto, quando essa busca se transforma em uma obsessão, o resultado pode ser prejudicial ao invés de positivo. Definida como uma preocupação excessiva e não saudável em obter um sono considerado perfeito, a ortossonia se instala quando a qualidade do descanso se torna uma meta tão importante que gera ansiedade significativa e interfere na própria capacidade de dormir.

Casos reais e estudos têm apontado para um aumento da ansiedade relacionada ao sono nos últimos anos, em parte devido à popularização de tecnologias de monitoramento e à crescente cultura da otimização pessoal. Psicólogos e especialistas em sono relatam queixas frequentes de pacientes que se sentem angustiados e obcecados com os dados fornecidos por seus dispositivos,

interpretando variações normais como sinais de um problema grave. Essa busca incessante por um padrão de sono "perfeito" e quantificável pode, portanto, se tornar uma nova fonte de estresse e contribuir para a piora da qualidade do sono, ilustrando o lado sombrio da obsessão pelo *sleepmaxing*.

Quais técnicas do conceito de sleepmaxing realmente funcionam?

O universo do *sleepmaxing* é vasto e nem sempre claro. Algumas práticas podem ter um fundo de verdade, enquanto outras beiram o folclore ou podem até ser prejudiciais. Vamos analisar algumas das técnicas populares sob a lente da ciência e da revelação.

Em relação à **melatonina e ao magnésio**, ambos têm um papel no sono. A melatonina é um hormônio que regula o ciclo sono-vigília, e sua suplementação pode ser útil em casos específicos, como *jet lag,* que é um distúrbio temporário do sono causado pela rápida travessia de fusos horários em viagens aéreas longas, as quais desajustam o relógio biológico interno com o novo ambiente. A melatonina também serve para algumas pessoas com insônia. No entanto, o uso deve ser cauteloso e orientado por um profissional de saúde. Já o magnésio é um mineral envolvido em diversas funções corporais, incluindo o relaxamento muscular, e alguns estudos sugerem que a suplementação pode beneficiar o sono em certas populações.

Por outro lado, algumas técnicas populares de *sleepmaxing* levantam sérias preocupações. **Tapar a boca ao dormir**, por exemplo, é uma prática que ganhou popularidade com a promessa de melhorar a respiração e reduzir o ronco. No entanto, as evidências científicas que sustentam essa técnica são limitadas, e há um risco potencial de sufocamento ou de outros problemas respiratórios, especialmente se a pessoa sofre de refluxo.

Finalmente, impor **regras extremas sobre temperatura e posição para dormir** pode ser desnecessário e até prejudicial. Embora um ambiente fresco seja geralmente recomendado, a temperatura ideal é muito subjetiva. Da mesma forma, a melhor posição para dormir é aquela em que a pessoa se sente mais confortável e consegue relaxar. Tentar forçar o corpo a seguir regras rígidas, sem considerar o conforto pessoal, pode gerar tensão e dificultar o sono.

Em última análise, seguir "truque" isolados, sem compreender a complexa biologia do sono e as necessidades individuais de cada pessoa, pode ser uma abordagem equivocada e potencialmente danosa. Priorizar os pilares da higiene do sono baseada em evidências e adotar uma abordagem equilibrada e consciente é o caminho mais seguro para um descanso saudável. A revelação também nos orienta:

"Respirar profundamente e inspirar ar puro enche os pulmões de oxigênio e purifica o sangue. Isso dá ao sangue uma cor mais viva e o distribui como uma energia vital por todo o corpo. Respirar bem acalma os nervos, aumenta o apetite e melhora a digestão, favorecendo um sono profundo e reparador." — *A fé pela qual eu vivo,* p. 230.

Conclusão

Ao longo deste artigo, exploramos a crescente tendência do *sleepmaxing* e a armadilha da ortossonia, que pode surgir quando a busca por um sono saudável se transforma em uma obsessão. É fundamental recapitular a mensagem principal: cuidar do nosso sono é decisivo para a saúde e o bem-estar, mas a tentativa de otimizá-lo ao extremo pode ser prejudicial.

O paradoxo do *sleepmaxing* é claro: quem tenta controlar o sono de maneira excessiva, buscando a perfeição através de inúmeros truques e métricas, corre o risco de gerar ansiedade e, ironicamente, piorar a qualidade do descanso. Também é importante entendermos que períodos ocasionais de insônia não são necessariamente o resultado de alguma doença. Fazem parte da vida. Pressões, preocupações, angústias e ansiedades que certas situações do dia a dia geram, podem nos fazer perder o sono vez ou outra. A serva do Senhor também perdeu muitas vezes o sono ao longo da vida. Leiamos então o relato de um período desses que ela viveu na Austrália:

"Durante noites longas e difíceis, quando o sono desaparecia por completo, eu passava muito tempo em oração. Mesmo quando todos os nervos gritavam de dor, e o pensamento sobre mim mesma parecia me levar à loucura, a paz de Cristo inundava meu coração. Sentia tanta gratidão e alegria que só podia render graças. Tenho a certeza de que Jesus me ama, e eu também O amo profundamente. Em algumas noites, consegui dormir três horas; em outras, quatro; e muitas vezes apenas duas. No entanto, nessas longas noites na Austrália em meio à escuridão, tudo ao meu redor parecia iluminado, e eu experimentava uma doce comunhão com Deus." — *Mensagens escolhidas,* vol. 2, p. 233.

O melhor caminho reside no equilíbrio. Devemos, sim, cuidar do nosso ambiente de sono buscando um quarto escuro, silencioso e confortável. É importante respeitar nossos ritmos naturais, tentando manter horários regulares para dormir e acordar. Acima de tudo, é essencial evitar a ansiedade excessiva em relação ao sono. Em Salmos 127:2, a sabedoria bíblica nos recomenda: *"Inútil vos será levantar de madrugada, e repousar tarde, e comer o pão de dores; pois assim dá ele aos seus amados o sono."* Em Mateus 6:34, Jesus diz: *"Não vos preocupeis, pois, com o dia de amanhã, porque o dia de amanhã trará os seus cuidados; basta ao dia o seu próprio mal."* Essas palavras nos lembram a importância de confiar e de não nos deixarmos consumir pela preocupação, inclusive em relação ao sono. ■

NOTÍCIAS

DESTAQUES

20 | AMAPI CAMPANHA DE LIBERTAÇÃO
21 | PARÁ ORQUESTRA AGNUS DEI
21 | PARANÁ BATISMO EM MARINGÁ
22 | PARANÁ BATISMO FOZ DO IGUAÇU
22 | SÃO PAULO BATISMO EM JUQUIÁ
23 | CEARÁ CONFERÊNCIA TEEN
23 | SÃO PAULO BATISMO EM SÃO VICENTE
24 | BAHIA ORDENAÇÃO, BATISMO E FORMATURA
25 | PARANÁ MISSÃO HUMANITÁRIA EM FOZ DO IGUAÇU
26 | ANOB RETROSPECTIVA E NOTÍCIAS DO INTERIOR DA PARAÍBA
27 | POESIA O ENCONTRO DOS DOIS ADÕES
28 | SÃO PAULO SEMINÁRIOS DE PLANEJAMENTO NO VALE DO RIBEIRA
29 | PARÁ SEMANA DA ABNEGAÇÃO
29 | PARÁ SEMINÁRIO DE ESTUDOS BÍBLICOS
29 | PARÁ SEMANA DA ABNEGAÇÃO
30 | SOCIAIS

Campanha de libertação

Por Alexandra Carmin | Departamento de Intercessão (AMAPI)

"Conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará" (João 8:32)

Deus nos iluminou com o Seu Espírito Santo para uma programação muito especial: uma jornada espiritual de 40 dias na madrugada, com o tema "Libertação". O Departamento de Intercessão realizou a jornada usando um canal do YouTube.

Abordamos vários subtemas, como libertação da má língua e das maldições hereditárias. A jornada foi muito gratificante, e até hoje vemos os frutos desse trabalho. O Senhor libertou pessoas de enfermidades, vícios e relacionamentos complicados. Então, resolvemos levar essa experiência para a modalidade presencial, na igreja de São Cristóvão, na AMAPI.

Realizamos sete domingos de libertação, sempre às 7h da manhã. Iniciamos no dia 5 de janeiro de 2025 e finalizamos no dia 16 de fevereiro de 2025. Após o culto, reunimo-nos para o café da manhã, com a colaboração dos irmãos. Para a glória de Deus, antes do final dessa programação, Ele, na Sua infinita misericórdia, já havia respondido aos apelos dos Seus servos. Houve respostas a cirurgias pendentes, libertação de relacionamentos complicados e livramentos de assaltos e acidentes. Foi uma experiência extraordinária.

Por isso, já estamos organizando o próximo evento a pedido dos irmãos, pois a união faz a força e milagres. A honra e a glória sejam para o nosso Deus.

Amém!

Orquestra Agnus Dei

Por Kayron Araújo| Pará

No dia 3 de fevereiro, a Orquestra Agnus Dei, de Anapu, no Pará, celebrou três anos de uma trajetória marcada por dedicação, desafios e crescimento. Sob a orientação do Maestro Alexandre S. Santos e com o apoio de Noeme Pereira e Simienny Susann Sakamoto, o projeto começou a ganhar forma. Com paciência e amor pela música, eles guiaram os primeiros passos dos músicos, construindo uma base sólida para o desenvolvimento da orquestra. Hoje, o projeto se consolida como um espaço de aprendizado e superação, unindo pessoas com um propósito comum: glorificar a Deus por meio da música.

Alguns integrantes estão presentes desde o primeiro ensaio, enquanto outros se juntaram ao longo do caminho. Juntos, enfrentaram desafios, aprimoraram habilidades e fortaleceram o espírito de equipe. Atualmente, a orquestra conta com instrumentos como violino, viola de arco, violoncelo e clarinete, criando um som harmonioso e emocionante.

Componentes da orquestra

A música sempre desempenhou um papel especial na adoração e na edificação espiritual. O Salmo 150:4 e 5 menciona: "Louvai-o com adufe e com dança; louvai-o com instrumentos de cordas e com órgãos. Louvai-o com címbalos sonoros; louvai-o com címbalos altissonantes." A Orquestra Agnus Dei vive essa verdade, transformando notas musicais em louvor e testemunho do amor de Deus.

Que este seja apenas o início de uma longa jornada, em que a música continue a ser um instrumento de bênção e inspiração para todos.

Batismo em Maringá

Por Rafael Galindo Soares | Paraná

No sábado, 14 de dezembro de 2024, em Maringá (PR), vivemos um dia maravilhoso repleto das bênçãos de Deus. Pela manhã, a Escola Sabatina foi especial, com a presença de muitos irmãos e visitantes, vindos de perto e de longe. Em seguida, participamos de um culto divino inspirador e, logo após, nos dirigimos ao local onde cinco almas se renderam aos pés de Jesus, entregando suas vidas a Ele através do ritual bíblico do batismo.

Após o batismo, desfrutamos de um almoço delicioso e saudável, preparado com muito carinho e dedicação. Na parte da tarde, participamos da solenidade da Santa Ceia, um momento solene de comunhão e renovação espiritual. Este dia ficará marcado em nossa memória como um momento em que percebemos a presença de Deus de forma especial e nos alegramos ao testemunhar a decisão de nossos queridos irmãos. Que toda a honra e glória sejam dadas a Deus por tudo!

Líderes, familiares e batizandos reunidos

Batismo em Foz do Iguaçu

Por Keren Haniely Sana | Paraná

"Arrependei-vos, e cada um de vós seja batizado em nome de Jesus Cristo para perdão dos pecados, e recebereis o dom do Espírito Santo" (Atos 2:38).

No dia 8 de dezembro de 2024, o céu se alegrou enquanto duas pessoas firmavam publicamente seu concerto com Deus através da cerimônia do batismo: os irmãos José Miguel Carreño Alfonzo e Elizia de Souza Aguiar. O evento aconteceu em Foz do Iguaçu, na manhã de domingo. A celebração começou com a Profissão de Fé, dirigida pelo pr. Boanerges de Souza Aguiar, na qual os batizandos confirmaram os principais pontos doutrinários da nossa fé. Em seguida, os pastores Fernando Salto e Arismar Braz Pinto conduziram a cerimônia do batismo. Para encerrar, a recepção dos novos membros ocorreu à noite, sob a direção do pastor Arismar.

A Igreja Adventista do Sétimo Dia Movimento de Reforma de Foz do Iguaçu expressa sua profunda gratidão a Deus por acrescentar novos membros à Sua causa por meio do sacrifício de Seu amado Filho e da atuação do

Espírito Santo. Que oremos diariamente para que esta nova etapa na vida dos recém-batizados seja repleta de fé, força, aprendizado e experiências edificantes, sempre guiados pelo Espírito Santo. Que, com a graça de Deus, possamos trabalhar com maior dedicação, conduzindo mais pessoas à verdade revelada na cruz de Cristo.

Batismo em Juquiá

Por Marcos César de Souza | Evangelista local

"Grandes coisas fez o Senhor por nós, e por isso estamos alegres" (Salmos 126:3).

O dia 14 de dezembro de 2025 foi especial e inesquecível na vida do jovem Elton, dos irmãos Valdir e Leandro e das irmãs Odete e Nayara. Nesse dia, eles tomaram a decisão de firmar um voto com Deus através do batismo, um compromisso sagrado que fortalece a caminhada cristã.

Entregar a vida a Deus nos tempos em que vivemos é um verdadeiro milagre. Apesar dos constantes ataques do inimigo das almas, o Senhor continua operando maravilhas e guiando corações à salvação. Louvamos a Deus por testemunhar mais um desses milagres acontecendo diante de nossos olhos.

Inicialmente, o batismo seria realizado em um rio. No entanto, devido à chuva, o local precisou ser alterado. Solicitamos, então, ao dirigente da Igreja de Cedro, irmão Raul, a possibilidade de realizá-lo no batistério daquela igreja, situada a apenas 6 km da igreja de Juquiá. Com prontidão, ele atendeu ao pedido, e somos gratos a ele e à igreja de Cedro por abrirem as portas para essa celebração.

A cerimônia foi conduzida pelos pastores Oziel Cunha Fernandes e José Josafá Lima. A irmã Nayara e o irmão Leandro, membros da Igreja de Jundiaí, escolheram Juquiá como o local para esse momento tão significativo.

Foi um dia de imensa alegria! Que Deus continue abençoando esses novos membros da Sua igreja, fortalecendo-os na fé e guiando-os em Sua verdade. Que possamos seguir firmes na missão de buscar outras ovelhas que ainda não estão no aprisco de Cristo:

Na foto de cima, líderes com candidatos ao batismo. Embaixo, igreja de Juquiá no dia do batismo

"Ainda tenho outras ovelhas que não são deste aprisco; também me convém agregar estas, e elas ouvirão a minha voz, e haverá um rebanho e um Pastor" (João 10:16).

Agradecemos a todos que estiveram presentes e contribuíram para tornar este dia tão especial. Que o Senhor continue abençoando Sua igreja e conduza mais pessoas ao Seu reino.

Conferência Teen

Por Gustavo Benevides | Ceará

Em 2024, a Associação Cearense realizou o projeto **Gincana Bíblica**, com a participação entusiasmada dos adolescentes da ASCE. Esse projeto desafia os adolescentes a aprofundarem seu conhecimento na Palavra de Deus, promovendo aprendizado e interação em um ambiente saudável e motivador. Em 2024, os participantes se empenharam com dedicação, e os três primeiros colocados se destacaram:

🥇 **1º lugar:** Lara (Quixadá)
🥈 **2º lugar:** Kauã (Parquelândia)
🥉 **3º lugar:** Samuel (Palmeiras)

Além dos vencedores, tivemos o apoio e incentivo dos novos líderes deste importante trabalho para 2025 na entrega dos prêmios:

- **Quixadá** – Veronice (diretora) e Melrison (vice-diretor)
- **Parquelândia** – Paulo Henrique (diretor) e Gustavo (vice-diretor)
- **Palmeiras** – Livinny (diretora) e Sarah (vice-diretora)

A entrega dos prêmios aconteceu durante uma **Conferência Teen**, cujo tema geral foi **"Vencedores"**. Aproveitamos essa ocasião especial para abordar temas importantes como saúde mental e outros assuntos relevantes para a juventude. Foi um momento enriquecedor e inspirador!

Que Deus continue abençoando essa juventude, fortalecendo o desejo de estudar mais a Bíblia e crescer espiritualmente. Que essa experiência sirva de inspiração para muitos outros adolescentes a se aprofundarem na fé e no conhecimento das Escrituras!

Batismo em São Vicente

Por Arlete Dantas | São Paulo

"Eu vos digo que, assim, haverá mais alegria no céu por um pecador que se arrepende do que por noventa e nove justos que não necessitam de arrependimento" (Lucas 15:7).

No dia 14 de dezembro de 2024, em São Vicente-SP, foi realizado o batismo do irmão Eli de Assis Lourenço.

Irmão Eli ao lado do pastor no nomento do batismo, e, mais tarde, do evangelista Lucas, recebendo seu certificado

A cerimônia foi conduzida pelo pastor do campo, Sérgio Dias, com o apoio do obreiro local, Lucas Galindo.

Após 42 anos distante dos caminhos do Senhor, o irmão Eli tomou essa importante decisão. Nunca é tarde para voltar e lançar-se aos pés do Salvador. **"Volte já para sua casa, pois seu Pai o chama!"**

Que este testemunho inspire outros a ouvirem a voz de Deus e a retornarem ao abraço do Pai celestial.

Ordenação, batismo e formatura

Por Lucimeire Gois | Bahia

"Damos-te graças, ó Deus, damos-te graças, pois perto está o teu nome; todos falam dos teus feitos maravilhosos." Salmo 75:1 (Almeida, Revista e Corrigida)

O ano de 2024 se aproximava do fim. Nossos corações transbordavam gratidão pelas bênçãos que Deus nos concedeu ao longo do ano. Mas Deus, em Sua infinita graça, reservava ainda mais alegria para nós. Ele nos proporcionou um final de semana verdadeiramente especial. Nos dias 27, 28 e 29 de dezembro de 2024, a igreja de Ribeira do Pombal, na Bahia, acolheu calorosamente irmãos de diversas localidades, que se reuniram para participar de um evento triplamente abençoado.

Na noite de sexta-feira, o pr. Josias Almeida, presidente da ABA, proferiu a inspiradora conferência de abertura, com o tema: "Como viver bem em 2025". Sua mensagem ofereceu valiosas dicas e reflexões, com o objetivo de conduzir todos a um ano vindouro de pleno sucesso.

No sábado pela manhã, o pr. Francharle Figueirôa, Diretor de Evangelismo da União Missionária Norte Brasileira, conduziu a emocionante cerimônia de ordenação do nosso querido missionário Joacy Figueirôa. A conferência de ordenação, com o tema "Bem-aventurado aquele a quem Deus escolhe", tocou profundamente o coração dos presentes.

Logo em seguida nos dirigimos a um belíssimo local para a celebração do batismo de duas pessoas abençoadas. Foi comovente testemunhar as irmãs Ana Lúcia Brasil e Luciane Ferreira descerem às águas do batismo. Elas, por livre e espontânea vontade, decidiram entregar a vida a Jesus Cristo e, publicamente, testemunharam essa importante decisão. A recepção calorosa e alegre dos irmãos provocou muitas lágrimas de alegria nos presentes, e muitos manifestaram o desejo de também participarem desse ato de entrega e fé.

No domingo à noite, o pr. Francharle ministrou a formatura de diversos estudantes das Escrituras, que concluíram com êxito os cursos oferecidos pela igreja. A cerimônia, com o tema "Conhecimento que transforma", foi marcada pela emoção e alegria dos formandos. Cada um deles recebeu o certificado de conclusão, uma Bíblia Sagrada e o livro "O grande conflito". Para encerrar as festividades com aquele toque especial, as irmãs da igreja prepararam um delicioso *coffee break* para todos os presentes.

Expressamos nossa sincera gratidão ao nosso Deus, que é bom e misericordioso, por nos proporcionar momentos tão revigorantes e fortalecedores como este.

Pastor Josias Almeida palestrando durante a solenidade

Missão humanitária em Foz do Iguaçu

Por Kelly Haiany Sana | Paraná

No dia 17 de novembro de 2024, aconteceu um evento que ofereceu serviços gratuitos à comunidade próxima ao Colégio Gustavo Dobrandino da Silva, em Foz do Iguaçu, Paraná. O colégio cedeu prontamente seu espaço para o projeto *Missão humanitária*.

Na véspera, a divulgação ocorreu por meio de panfletos distribuídos em todas as casas da região e pelo uso de carros de som. O comunicado convidava os moradores a participarem e destacava a presença de diversos profissionais, como enfermeiros, médicos, nutricionistas, terapeutas, psicólogos, cabeleireiros e costureiras. Esses voluntários vieram de cidades como Curitiba, Cascavel, Sorocaba e Medianeira, além de outros países, como o Paraguai, para oferecer seus serviços gratuitamente. O evento também incluiu um espaço para distribuição de literaturas e oferta de cursos bíblicos, liderados por pastores, obreiros, auxiliares e pelo coordenador do Departamento de Assistência Social da APAR, Antônio Celso Bernardes.

Os atendimentos começaram às 8h30 e terminaram pontualmente às 16h30, com um intervalo para almoço. Após o término, os voluntários organizaram e limparam os espaços utilizados, encerrando as atividades às 17h30. Durante o fechamento, houve agradecimentos aos colaboradores, apresentação dos resultados — que somaram 140 atendimentos e mais de 30 famílias interessadas em visitas missionárias — e uma reflexão breve sobre o propósito do projeto. Essa iniciativa, realizada em várias regiões, destaca-se como essencial em tempos atuais, abrangendo diversas necessidades da sociedade.

Portanto, é indispensável que a Igreja Adventista do Sétimo Dia Movimento de Reforma reconheça a importância de eventos como este. O objetivo da causa de Cristo é resgatar cada vez mais pessoas, cumprindo assim nosso papel como cooperadores do Mestre. "E este evangelho do reino será pregado em todo o mundo, e então virá o fim" (Mateus 24:14).

Voluntários reunidos para o início da missão

Profissional de saúde atendendo paciente

Retrospectiva e notícias do interior da Paraíba

Por Adriano Filho | Evangelista Local

Campina Grande

Nos últimos anos, esta igreja tem como tradição distribuir sopa para pessoas em situação de rua. No dia 8 de fevereiro de 2024, iniciamos a jornada anual de distribuição.

Nos dias 25 de fevereiro e 26 de maio do mesmo ano, realizamos uma ação social que atendeu muitos moradores próximos ao templo, oferecendo diversos serviços.

No dia 20 de abril, tivemos a alegria de receber novamente na comunhão da igreja a irmã Goretti, que há algum tempo estava afastada dos caminhos do Senhor.

As igrejas de Cabaceiras e Campina Grande se reuniram no sábado, dia 4 de maio, para realizar uma animada Conexão Jovem (Liga Juvenil), com o tema focado na vida de Samuel.

No dia 8 de junho, organizamos doações para enviar à população do Rio Grande do Sul. No dia 9, entregamos essas doações no aeroporto e ajudamos os voluntários a organizá-las.

A tarde do domingo, 4 de agosto, foi reservada para os pais da nossa igreja, que participaram de atividades divertidas.

Os representantes da ANOB estiveram em nossa igreja no dia 18 de agosto, realizando um seminário de capacitação para líderes das igrejas da Paraíba e Rio Grande do Norte.

No sábado, 28 de setembro, à tarde, fomos à cidade de Lagoa de Roça para distribuir as revistas da Campanha Impacto Vitória.

A noite do domingo, dia 1º de dezembro, foi destinada ao recital de música, no qual houve a entrega de certificados para os alunos de flauta doce.

Público em reverência perante a bênção aaraônica

Menciono também Dona Dora, que fez a série de estudos bíblicos conosco, mas infelizmente não pôde receber o certificado em vida. No dia 17 de dezembro, no seu velório, sua família recebeu a lembrança a pedido de sua nora.

Sítio Poço Comprido — Cabaceiras

Nos dias 5 a 7 de janeiro de 2024, tivemos uma conferência animada na igreja do Sítio Poço Comprido em Cabaceiras, com destaque para a ordenação do irmão Neldson Caldas ao pastorado.

Nos dias 17 e 18 de maio, tivemos uma emocionante conferência dirigida pelo MISUR (entidade da igreja dedicada ao apoio aos surdos), que resultou no batismo de Gustavo, fruto desse trabalho.

No dia 2 de novembro, realizamos um sábado temático sobre o santuário. À tarde, vários irmãos se dividiram para apresentar o assunto, utilizando uma maquete.

Nos dias 13 e 14 de dezembro, a igreja estava em festa pela reinauguração, após quase 30 anos da existência do local.

Guarabira

No dia 20 de julho de 2024, a igreja teve a alegria de receber novamente em sua comunhão o irmão Severino Cândido, que estava afastado há algum tempo.

A igreja de Nova Cruz-RN, no dia 5 de outubro, visitou o templo de Guarabira para realizar uma programação animada.

A tarde de domingo, 15 de dezembro, foi de grande alegria, pois testemunhamos o batismo do casal Luiz e Gisely. Eles frequentavam a igreja há anos, e finalmente tomaram a decisão. À noite, entregamos os certificados do curso bíblico.

Nos dias 21 e 28 de dezembro, reconhecemos os irmãos que se destacaram na obra de dar estudos bíblicos nas igrejas de Campina Grande e Poço Comprido, respectivamente.

Assim, encerramos as atividades do ano de 2024 e damos boas-vindas a mais um ano de oportunidades para trabalhar para Deus. Que Deus abençoe este campo de trabalho.

Poesia

O encontro dos dois Adões

Na cidade de Deus, resgatados,
Os remidos na recepção.
Exultante, ecoa nos ares
Um clamor cheio de adoração.

Pois ali, pois ali,
Dois Adões prestes a encontrar-se.
Com os braços abertos está
Jesus Cristo, p'ra Adão abraçar.

Frente a frente encontram-se, então,
A criatura e seu Criador.
Juntos, sim, pela crucifixão,
Quem pecou e seu Salvador.

Ao olhar, ao olhar
Os sinais de Seus cravos cruéis,
Não O abraça; em humilhação,
Adão prostra-se em adoração.

Com ternura, Jesus o levanta
Para ver o edênico lar;
E Adão, mui alegre, contempla
Flores, árvores lindas, sem par.

Vê ali, vê ali
O que outrora sua mão cuidara:
Restaurado, mais lindo, real,
Novo Éden, jardim celestial.

Lança, então, sua brilhante coroa,
Lança-a aos pés de Jesus, Redentor.
Com sua harpa, um cântico entoa,
Triunfante, a seu Salvador:

"Digno é, digno é,
Digno é o Cordeiro de Deus,
Que foi morto e que reviveu,
Que foi morto e que reviveu."

Olha, então, ao redor sua família,
Multidão resgatada, no Céu;
Que adora como ele adorou
E associa-se ao cântico seu:

"Digno é, digno é,
Digno é o Cordeiro de Deus,
Que foi morto e que reviveu,
Que foi morto e que reviveu."

Poesia baseada no capítulo 40: "O livramento do povo de Deus", subtítulo: "Encontro dos dois Adões", do livro *O grande conflito,* de Ellen G. White.

Autoria e adaptação de Joacy Ferreira Figueirôa, para cantar com a música do hino 387 do hinário novo: "Junto ao trono de Deus preparado".

Seminários de Planejamento no Vale do Ribeira

Por José Josafá Lima | Pastor regional

EM CAJATI

Nos dias 28 e 29 de dezembro, realizamos um seminário de planejamento em Cajati, ministrado pelo pastor do Campo, José Josafá Lima. O obreiro local, Washington Macedo, também colaborou na condução dos trabalhos. Pela manhã, começamos com a leitura da Semana de Oração e, à tarde, iniciamos o seminário, que prosseguiu até o pôr do sol. Apresentamos na Bíblia e nos Testemunhos Inspirados a necessidade de planejar o trabalho do Senhor de forma decente e ordenada, conforme está escrito em 1 Coríntios 14:40: "Mas faça-se tudo decentemente e com ordem."

A citação de 18 de março de 1884, na *Review and Herald*, diz:

"É um pecado ser descuidado, sem ideal e indiferente em qualquer trabalho em que nos empenhemos, mas especialmente na obra de Deus. Cada empreendimento relacionado com Sua causa deve ser realizado com ordem, previsão e fervorosa oração."

Aplicamos a ferramenta SWOT para analisar os pontos fortes e fracos da instituição. Após discussões e análises, levantamos sugestões para fortalecer os pontos fracos e manter os fortes. Ao final, a igreja estabeleceu uma meta e uma visão para cinco anos de trabalho. Todos os participantes receberam certificados.

EM JUQUIÁ

Nos dias 4 e 5 de janeiro, realizamos o seminário na igreja de Juquiá, seguindo o mesmo modelo das demais igrejas. Houve análise SWOT, discussões sobre o tema e participação dos irmãos. Eles colaboraram fielmente e estabeleceram uma meta para alcançar almas para o reino do nosso Salvador. Todos receberam certificados de participação.

EM REGISTRO

Nos dias 18 e 19 de janeiro de 2025, a igreja de Registro participou do Seminário de Planejamento, com ótimo envolvimento dos irmãos, que se uniram para realizar o trabalho do Senhor seguindo Suas orientações de organização e planejamento como está na Bíblia e nos Testemunhos inspirados. Estabelecemos uma meta de alcançar todos os bairros da cidade em cinco anos. Que Deus conceda o poder de Seu Espírito para que todas as igrejas alcancem suas metas.

EM CEDRO

Nos dias 1º e 2 de fevereiro, concluímos os seminários de planejamento das igrejas do Vale em Cedro. Foi gratificante aprender as maravilhas que o Senhor nos proporcionou. Cada igreja passou pela análise SWOT, descobrindo seus pontos fortes e fracos, e todos os participantes sentiram o desejo de melhorar seus caminhos diante do Senhor para realizar a obra de salvar almas e se prepararem para a volta do Senhor. Traçamos planos para o crescimento espiritual e material da igreja. Decidimos tomar atitudes imediatas, entre elas uma vigília marcada para a primeira oportunidade livre da agenda da igreja. A vigília foi dirigida com alegria pelo dirigente, com a participação das crianças, vários irmãos e a presença do pastor do Campo e, sem dúvida, a presença de nosso Salvador amado. Ao final do seminário, todos os participantes receberam certificados de participação.

Agradecemos de todo coração a ajuda do nosso Pai celestial pela realização desses seminários. Que o Senhor batize Sua igreja com o Espírito Santo para a execução dos planos e para que muitas almas sejam recolhidas no celeiro celestial. Toda honra e glória sejam dadas ao nosso Pai divino.

Amém!

Participantes do seminário recebendo certificados

Semana da abnegação

Por Leticia Farias Campos | Pará

Entre os dias 5 e 11 de janeiro de 2024, a cidade de Tailândia foi palco da *Semana da abnegação*, um evento marcante organizado pelo evangelista Jeremias Fontenele, com o apoio do também evangelista e diretor do Departamento de Jovens, Robson Rocha. Com o propósito de fortalecer a fé e impulsionar a evangelização, a semana foi dedicada a diversas atividades missionárias, incluindo colportagem, visitas domiciliares e distribuição de folhetos. Os participantes se empenharam em levar a Palavra de Deus a diferentes bairros, alcançando pessoas que ainda não conheciam nossa fé.

A programação reuniu irmãos de várias regiões, como Belém, Anapu e Goianésia, todos unidos pelo mesmo objetivo: evangelizar e renovar a fé. Além das ações missionárias, cultos especiais ocorreram diariamente, conduzidos por irmãos visitantes que trouxeram mensagens inspiradoras de esperança e reflexão espiritual. Esses momentos fortaleceram os laços de comunhão entre os participantes e revigoraram a fé de toda a comunidade.

No sábado, o evento alcançou seu ponto máximo com um momento especial: o batismo de três pessoas, conduzido pelo pastor presidente da associação ASPAR, Edimar Bilio. Os irmãos Nader Cristino do Carmo Batista, Delma Trindade Sena Batista e Raimunda Falcão Moraes tomaram a importante decisão de seguir a Cristo, trazendo imensa alegria à congregação.

A *Semana da abnegação* deixou profundos resultados, tocando muitos corações e proporcionando uma experiência transformadora. A dedicação dos organizadores e voluntários ficou evidente em cada detalhe, tornando esse evento um marco para a igreja local. Além de levar a mensagem de Cristo a novas pessoas, a iniciativa fortaleceu a fé e o compromisso espiritual de todos os envolvidos.

Seminário de estudos bíblicos

Por Alexandra Carmin | Pará

"Porque é mandamento sobre mandamento, mandamento e mais mandamento, regra sobre regra, regra e mais regra: um pouco aqui, um pouco ali" (Isaías 28:10).

Nos dias 23 a 26 de janeiro, ocorreu na AMAPI o 1º Seminário de Estudo Bíblico na igreja Anjo da Guarda, em São Luís, MA. O seminário contou com a participação do Missionário Pedro Viana, Diretor do Departamento Missionário da ASPAR na região norte. Foi uma experiência muito gratificante, pois a maioria dos irmãos que frequentam a igreja Anjo da Guarda são novos na fé. Alguns demonstraram interesse, e outros fazem parte da classe batismal.

O seminário foi dinâmico e prático, com o manuseio da Bíblia e a execução dos estudos entre os participantes. No sábado à tarde, os alunos realizaram visitas às famílias ao redor da igreja para fazer estudos bíblicos. Foram formadas duplas missionárias para essa atividade. No domingo à noite, ocorreu a conclusão do seminário com a entrega dos certificados aos alunos que completaram o curso. Os interessados também receberam brindes e livros de estudo para aprimorar seu aprendizado.

Agradecemos a Deus pela oportunidade de aprender mais e transmitir esse conhecimento precioso a outros. Deus seja louvado! Amém!

Nota de Falecimento
Inácia da Silva Oliveira

A irmã Inácia foi batizada pelo Pr. Antônio Pinto no dia 27 de maio de 1973, em São Domingos do Araguaia–PA, e teve a graça de alcançar 51 anos como membro fiel. Ela descansou na esperança da ressurreição para a eternidade, após viver seus últimos anos na cidade de Boa Vista–RR, onde veio a falecer. O culto fúnebre foi conduzido pelo Pr. Manoel Miranda.

Que a promessa da ressurreição especial traga conforto aos familiares e amigos, enquanto aguardamos o glorioso dia em que a voz de Deus a despertará para a vida eterna.

Nasceu em 07/08/1937
Faleceu em 09/09/2024
Aos 87 anos

Nota de Falecimento
José Ramos do Nascimento

O irmão José Ramos do Nascimento foi batizado no dia 25 de julho de 1976 pelo Pr. José Silva, na cidade de Bacabal–MA, e teve o privilégio de permanecer como membro fiel por 48 anos. Ele descansou na esperança da feliz manhã da ressurreição dos justos e passou seus últimos anos de vida na cidade de Alto Alegre–RR. O culto fúnebre foi conduzido pelo Pr. Manoel Miranda.

Que a esperança da ressurreição especial à voz de Deus traga conforto ao coração de seus familiares e amigos, enquanto aguardamos o grande dia do reencontro prometido pelo Senhor.

Nasceu no dia 15/01/1946
Faleceu em 29/11/2024
Aos 78 anos

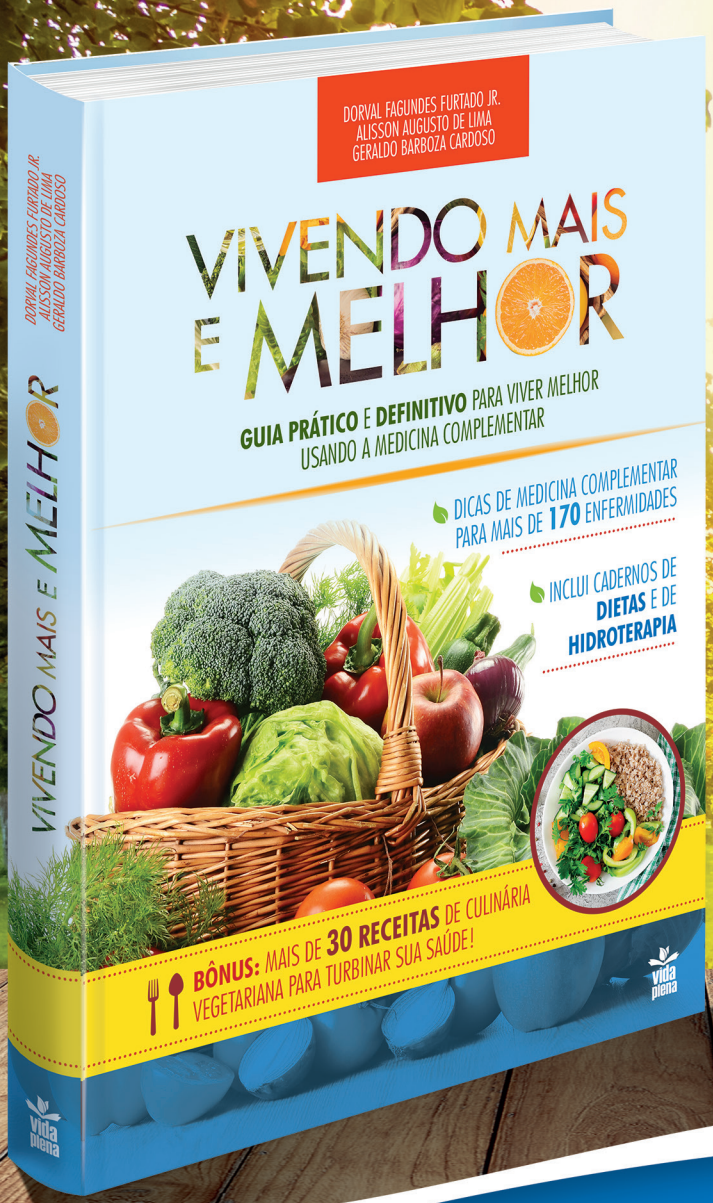
NÃO PERCA!

vida plena

Descubra as emocionantes histórias de ***A JORNADA — Vol. 1, O início***, uma aventura épica que revela os mistérios da rebelião no Céu, a criação da Terra e do ser humano, e acompanha os desafios do povo de Israel até o fim de sua jornada rumo à Terra Prometida — Canaã. Este primeiro volume traz uma narrativa cativante, envolvendo todas as idades, mas especialmente crianças e adolescentes, combinando lições de fé, coragem e perseverança.

Com ilustrações deslumbrantes em formato HQ, o livro ganha vida através de imagens de alta qualidade, impressas em papel couchê de nível fotográfico, tornando-o uma experiência visual e literária inesquecível. Uma obra feita para inspirar e encantar, com acabamento de excelência, perfeita para os amantes de histórias bíblicas e épicas ilustradas.

Conheça o **novo lançamento** das Edições Vida Plena



O livro *Vivendo mais e melhor* traz uma coletânea dos melhores tratamentos complementares para uma ampla gama de distúrbios e doenças. Essa nova ferramenta para a colportagem apresenta um índice sistemático abrangendo **mais de 170 enfermidades**. Existem novidades em alguns detalhes dos tratamentos, como medidas mais precisas para o uso de fitoterápicos, recomendações de medicamentos naturais comercializados pela indústria farmacêutica, os quais contêm *apenas princípios ativos ou a droga vegetal pura, sem processamento industrial.*

Apresenta também **cadernos de dietas terapêuticas**, de **receitas de culinária** (mais de 30) e de **hidroterapia**.

- Este livro foi produzido em **tamanho mega-book, papel couchê fotográfico** e **mais de 350 páginas** de pura informação de saúde complementar.
- Participam como coautores dois profissionais muito conhecidos e bastante capacitados: os doutores **Geraldo Cardoso** e **Alisson Augusto de Lima**, que também atuaram como revisores de saúde de todo o texto do livro.
- As Edições Vida Plena têm a felicidade de apresentar este material recente, atualizado, aos nossos ministros da página impressa para desenvolver e promover **a obra colportoreira**.
- Não deixe de adquirir seu exemplar na Associação mais próxima.

Seja também um(a) **colportor(a)**!